国保だより

特定保健指導

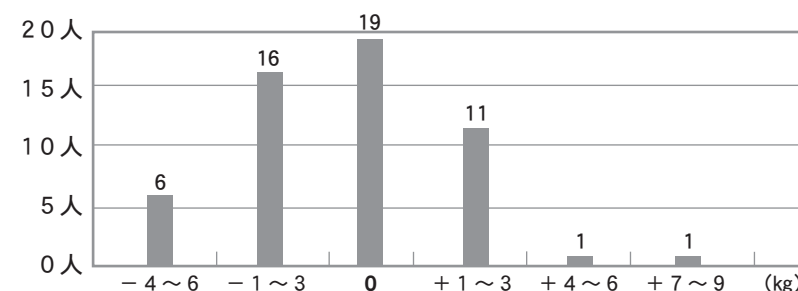
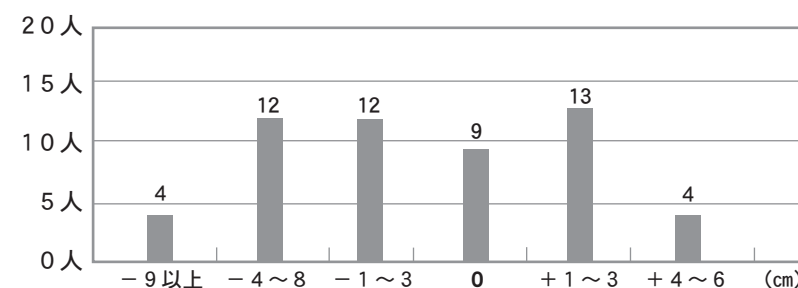
けんこう香美ングセミナー初回参加率は20・3％でした

特定健診を受診された方の内、メタボリックシンドロームの恐れがある方へ、生活習慣を見直していただくために、けんこう香美ングセミナー（特定保健指導）の案内をしています。

◆問い合わせ先　健康介護支援課　☎52・9282

メタボリックシンドロームを放置すると動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞（しんきんこうそく）などの重大な病気を引き起こす原因となります。自分が気づかないうちに重症化が進むことがありますので、けんこう香美ングセミナーの案内を受け取られた方は、必ず参加してください。

下の棒グラフは、平成２２年度にセミナーに参加していただいた方で、平成２２年度と平成２３年度の特定健診の結果（体重・腹囲の増減）を比較したグラフです。

セミナー参加者体重の増減

セミナー参加者腹囲の増減

セミナー参加者の前年度と次年度の特定健診結果を比較すると、平均で体重が０．４３kg減、腹囲は１．６５cm減となっています。改善した方や、維持できた方が多くなっています。一般的には体重が１kg減少すると、腹囲は１cm減少すると言われています。

セミナーでは、生活習慣の見直しという点を重点的に取り組み、セミナーの中でご自身の生活習慣を振り返ってもらい、その中で、改善が必要と思われる点について、自分ができそうな目標・計画を立てて６カ月間継続して取り組んでいます。

６カ月間の取り組みで、平均して体重３kg減、腹囲３cm減を目標にして取り組んでいますが、現状維持を目指して取り組まれている方もいます。実現できそうな目標で継続して取り組んでいますし、一気に改善しようと取り組みをされる方もいますが、保健師・栄養士が無理なく取り組めるように助言しながら、継続しています。

１度セミナーに参加して体重・腹囲の減少に結びつかなかった方でも、２年目、３年目と参加することで、減少した方もいます。再度案内があった場合には参加し、メタボリックシンドロームからの脱却に取り組みましょう。

セミナーのご案内を受け取られた方、チャンスと思って、必ず参加してください。

虐待に気づいた人には通報義務があります

障害者虐待防止法（正式名＝障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律）が１０月１日から施行されました。

対象となる障害者

身体障害、知的障害、精神障害、発達障害、その他心身の障害や社会的な障壁により、日常生活や社会生活が困難で援助が必要な方
＊障害者手帳を取得していない場合も含む

虐待する側の対象者

①養護者
障害者の生活の世話や金銭の管理などをしている家族や親族、同居人
②障害者福祉施設従事者等
障害者支援施設や障害福祉サービスの事業所で働いている職員
③使用者
障害者を雇用している事業主など

このような行為は虐待です

身体的虐待
殴る、ける、つねる、縛り付ける、閉じ込める、など

心理的虐待
怒鳴る、脅す、無視する、仲間はずれにする、など

放棄・放任
食事、排せつ、入浴、洗濯などの世話をしない、などのネグレクト

性的虐待
裸にする、わいせつなことをしたりさせたりする、など

経済的虐待
勝手に年金や預貯金、財産などを使う、金銭を与えない、など

香美市障害者虐待防止センターを設置しました

福祉事務所に障害者虐待防止センターを設置し、障害者本人や養護者などから相談を受け付けています。相談内容を確認し、障害者本人の安全確認を目的に訪問などを行い、虐待防止のための支援を行っていきます。通報や届け出をした人の情報は守られます。また、匿名でも受け付けています。ご協力をお願いします。

障害者の権利・利益を守り、安定した生活や社会参加を助けるために、みんなで虐待の防止に取り組みましょう。

虐待を発見もしくは虐待と見受けられる場合は早めにご連絡を

平日　８：３０～１７：１５　☎５３－３１１７（福祉事務所）

休日・上記以外の時間帯　☎５３－３１１１（市役所代表）